



JoyLiv PDF 版



【発行】東京都住宅供給公社 公社住宅事業部 公社管理課
〒150-8543 東京都渋谷区渋谷 1-15-15 テラス渋谷美竹

／ 備えよう！ ／



災害時には、一人ひとり必要なものが違います。世帯の状況に応じて、備蓄品を揃えましょう。

備蓄品の量は、3日～1週間分程度が目安です。普段から食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を補充する「ローリングストック」を活用すると、無理なく備蓄を続けることができます。

万が一の際にすぐ持ち出せるように、避難用リュックも用意しておきましょう。

もくじ

- ◆ 地震時におけるエレベーターの注意事項……………2
- ◆ 「応急危険度判定」の実施について……………3
- ◆ 自衛消防訓練へのご協力をお願いします……………4
- ◆ 管理事務所の営業時間変更のお知らせ……………4
- ◆ 住宅の模様替えについて……………5
- ◆ 健康コラム：「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」について……………6
- ◆ EVイベント開催のご案内／ユトジラでアートコンテスト……………7
- ◆ JKK東京の子育て支援について……………8
- ◆ 近居であんしん登録制度／あつまれ！JKKキッズ……………9
- ◆ 冬に向けてエアコンの準備を！……………10
- ◆ [障がいのある方対象]駐車場使用料の減額制度……………10
- ◆ 統計調査……………11
- ◆ 口座振替のご案内／「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号……………12

家に備える「基本の備蓄品」

- ☐ 飲料水（1人1日3L×3日以上 ※できれば1週間分）
- ☐ 非常食（アルファ米・缶詰・レトルト・乾麺・栄養補助食品など）
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸・ラップ・ポリ袋
- ☐ クーラーボックス・保冷剤（冷蔵が必要なものの用）
- ☐ 懐中電灯・電池式ランタン・乾電池
- ☐ 手回し式ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯／簡易トイレ・トイレトーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体拭き用ウェットタオル・ドライシャンプー
- ☐ 衛生用品（マスク・口腔ケア用品）
- ☐ 救急セット（絆創膏・常備薬・お薬手帳）
- ☐ 水の運搬用タンク・簡易浄水器
- ☐ 現金（小銭含む）・身分証コピー
- ☐ 地域のハザードマップ・防災マニュアル



避難用リュックの中身

- ☐ 飲料水（500ml ペットボトル数本）
- ☐ 非常食（1日分）
- ☐ 簡易ヘルメット又は防災ずきん
- ☐ ヘッドライト・懐中電灯・携帯ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー（大容量）・充電ケーブル
- ☐ 衣類（上着・下着・靴下等）
- ☐ 救急用品（絆創膏・体温計・常備薬・包帯・お薬手帳等）
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル（助けを呼ぶため）
- ☐ 筆記用具・メモ帳・地図（紙の地図）
- ☐ 多機能ナイフ（缶切り・ハサミ・ドライバー等）
- ☐ ごみ袋（中身が見えないもの）・速乾タオル・軍手
- ☐ 衛生用品（マスク・口腔ケア用品・生理用品等）
- ☐ 携帯トイレ・ティッシュ
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・カッパ）
- ☐ 防寒具（使い捨てカイロ・アルミ製保温シート等）
- ☐ 睡眠対策用品（アイマスク・耳栓等）
- ☐ 貴重品（現金・保険証・身分証等）
- ☐ うちわ・扇子
- ☐ 体拭き用ウェットタオル・ドライシャンプー

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク・哺乳瓶
- ☐ 離乳食・携帯カトラリー
- ☐ 子ども用おむつ・お尻ふき・処理袋
- ☐ お気に入りのおもちゃ・絵本
- ☐ 抱っこひも

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 介護用品（大人用紙パンツ・清拭シート）
- ☐ 補聴器・眼鏡
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 常用薬・お薬手帳
- ☐ 折りたたみ椅子（避難所での休憩用）

暮らしに合った備えを無理なく日常の中で続けていきましょう。

地震時におけるエレベーターの注意事項

❗ 地震時にエレベーターは使用しないでください

エレベーターには地震感知器が装備されており、地震を感知すると最寄階に停止した後、扉が開き照明が消灯し避難をうながします。一定時間(15～20秒)後、扉は自動的に閉まりますが、「開」ボタンを押せば再度開きます。

震度によっては、休止後しばらくすると再稼働しますが、地震時は余震も含めエレベーターでの避難を行わないでください。



❗ 地震時にエレベーターに閉じ込められた場合は…

エレベーター内非常呼ボタンを**約5秒以上押し続け**ると、エレベーター保守管理会社、管理事務所内または、1階エレベーターホールにあるインターホンと接続し、会話することができます。

決して扉をこじ開けないようお願いいたします。昇降路内へ転落する危険性があります。



❗ 地震時にフロントスタッフが不在の場合は、閉じ込め有無の確認をお願いします

1. インターホンで閉じ込められた方がいないか確認する。

1階乗場にインターホンがある場合は、インターホンを使ってエレベーター内に呼びかけ、利用者が閉じ込められていないか確認をしてください。

2. 乗場側から閉じ込められた方がいないか確認する。

(1) 乗場階数表示灯でエレベーターの停止階を確認し、防犯窓越しに見て、閉じ込められていないか確認をしてください。また、階に着床したエレベーターに閉じ込められた利用者を確認した場合は、中の方に「開」ボタンを押し、扉を開けるよう案内をお願いします。この際、扉が開かなかった場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。

(2) 乗場階数表示灯が消えている場合は、エレベーターの停止位置が分からないので、全ての階でエレベーター内に向け声かけをしてください。閉じ込められている利用者がいた場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。



① 地震発生後におけるエレベーターの復旧について

概ね震度4以上の地震が発生した場合、エレベーター保守管理会社は、棟単位で最低限の縦動線を確認していく「1ビル1台の復旧」を行います(すべてのエレベーターを復旧していく場合と比べ約30%の時間短縮)。この際、閉じ込めの救出を優先とし、病院等弱者が利用する建物、公共性の高い建物、概ね60m(20階)以上の高層住宅の順に復旧していきます。

このため、60m未満(19階)以下や複数台設置されている住宅において、全てのエレベーターが復旧するまでには時間を要しますので、ご理解のほどお願いいたします。

なお、概ね震度4以上の地震の場合は、ご連絡がなくても、エレベーター保守管理会社が、順に復旧対応いたします。



大規模な地震が発生した際は「応急危険度判定」を行います

当社は、大規模な地震が発生した場合、速やかに応急危険度判定に着手します※。しかしながら、地震の規模によっては、判定に時間がかかる場合もあります。地震が起きたら、まず身の安全を守り、判定結果を待たずに避難所に行くなど、状況に応じたご対応をお願いいたします。

※ 管理組合等が管理する建物では、東京都防災ボランティア制度に基づく被災建築物応急危険度判定が行われる場合があります。

応急危険度判定とは

地震には本震と余震があり、大規模な地震の際は、本震と同程度の余震が起こる可能性が高いと言われています。応急危険度判定は、地震により被災した建物の、その後の余震等による倒壊や転倒の危険性等を出来る限り速やかに判定し、恒久的復旧までの間、建物の使用にあたっての危険性を情報提供することで、余震等による二次災害を防止することを目的としています。



判定が行われた建物にお住まいの皆さまは、判定結果に応じたご対応をお願いいたします。

災害への備えについて、JKK東京ホームページに詳しい情報を掲載しております。ぜひご確認ください。

JKK東京 HP はこちら ➡



自衛消防訓練へご協力をお願いします

Q. 自衛消防訓練とは？ -----  Check!!

A. いざというときの備え

共同住宅は消防計画に基づき消火、通報及び避難訓練を定期的実施することが義務付けられています。JKK住宅では、年に1～2回、必ず実施しています。

 **いざという時に慌てず行動できるように普段からの備えが大切です。**

Q. 具体的には何をする？ -----  Check!!

A. 消火訓練、通報訓練、避難訓練を主に実施します

○消火訓練とは…

消火器や屋内消火栓の使い方を覚えたり設置場所の確認などを行います。

消火器の 使い方

- ① 火元の近くに運ぶ
- ② 安全ピンを抜く
- ③ ノズルを火元に向ける
- ④ レバーを握る
- ⑤ 放射する

屋内消火栓 の使い方

- ① 起動ボタンを押す
- ② ホースを伸ばす
- ③ バルブを開く
- ④ 放水する

○通報訓練・避難訓練とは…

消防機関への通報や、館内からの避難方法の確認などを行います。

119 番 通報

- ・災害の種別（火事か救急か）
- ・どこで（住所・建物名）
- ・何が燃えてるか
- ・けが人や逃げ遅れはいるか

避難要領

- ・日頃から避難経路を確認しておく
- ・ハンカチ等で口をおさえ姿勢を低くして避難する（煙を吸わない）
- ・避難したら絶対戻らない



実施の際にはフロントスタッフからご案内いたします。ぜひともご参加ください。

管理事務所の営業時間変更のお知らせ

管理事務所の営業時間を令和7年10月1日から下記のとおり変更します。

- **終日営業の管理事務所** ※営業終了時間が1時間早くなります。

営業時間： 9時～ **16時**（昼休み：12時～13時）

休業日：木曜日及び年末年始

- **半日（午後）営業の管理事務所** ※営業開始及び終了時間が1時間早くなります。

営業時間： **13時～16時**

休業日：水・木曜日及び年末年始

- **半日（午前）営業の管理事務所については変更ありません。**

※一部の住宅で営業時間が異なる場合があります。

なお、JKK東京 お客さまセンターはこれまで通り、お電話でのお問い合わせを平日の18時まで受け付けております。お住まいの住宅についてご相談等ございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

住宅の模様替えについて

住宅内の改修等の模様替えを行う際は、住宅の保全のため、事前に当社へ申請し、承認を受ける必要があります。

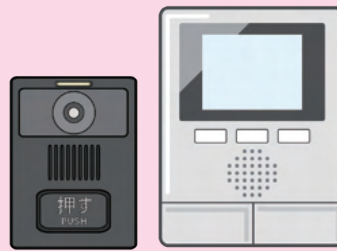
承認を受ける必要がある模様替え（一例）

廊下や居室等に、手すりや補助器具を取り付けたい。※

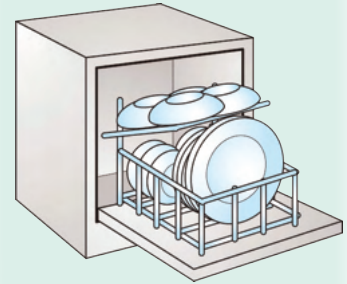


※別途申請により、高齢の方やお体が不自由な方には、公社負担で手すりの設置等ができる場合があります。

カメラ付きインターホンを取り付けたい。

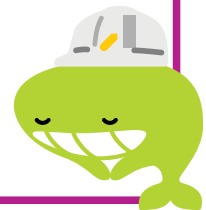


食器洗い機を置きたい。



「住宅模様替え等承認申請」の提出が必要です。

- ★自費で施工していただきます。
- ★内容によっては承認されないことがあります。（増改築・共用部分の模様替えは承認できません。）
- ★原則として、退去するときに原状回復していただきます。



添 付 書 類	・部屋の平面図等（模様替えを行う場所が分かる図。手書きで結構です。） ・設置する製品のカタログ等（写しで結構です。） ・その他に書類が必要な場合があります。
手 続 き 場 所	・管理事務所又は管轄の窓口センター

申請が不要な模様替え（一例）

項 目	適 用
コンクリートプラグ （壁等にドリルで穴を開け ビスを差し込むもの）	・家具類等を固定する場合 ・穴（口径9mm・深さ2.5cm 以内） ＊電気スイッチ・コンセント・ブレーカー周辺への設置はできません。
エアコン等の設置	・家室外機置場があり、ドレンを処理できる設備が設置されている場合 ・窓にパネルを取り付けて給排気孔を設置し、室外機をベランダに設置する場合 ・共用廊下に面した部屋は、スリーブ・エアコン用コンセントがある場合 ＊詳細は当社ホームページをご確認ください。

公社住宅で
エアコンの
設置を検討
される
皆さまへ



模様替えを行う場合は、JKK東京 お客さまセンターまでご相談ください。
お問い合わせ先 12 ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで



質の良い睡眠、取れていますか？ ～もしかして…それ「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」かも！？～

「朝起きてもスッキリしない」「日中に強い眠気がある」「寝ている間にいびきをかく・呼吸が止まると言われた」…こんな経験はありますか？

ただの疲れや加齢のせいと思っているその症状、実は睡眠時無呼吸症候群（SAS）のサインかもしれません。



東京都済生会中央病院
呼吸器内科部長
高橋左枝子

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

SASとは、睡眠中に何度も呼吸が止まり、身体に必要な酸素が行き届かなくなる病気です。もっとも多いタイプは「閉塞型睡眠時無呼吸（OSA）」で、これは喉の奥が塞がることで起こります。自覚しにくいので、家族からの指摘で初めて気づく人も多いのが特徴です。

肥満はOSAのリスクですが、日本人を含めてアジア人はあごが小さい・後退しているため、肥満がなくてもOSAが多いことが知られています。

放っておくと危険！

SASを放置すると、高血圧や糖尿病、脳卒中や心筋梗塞といった病気になるリスクや突然死するリスクが上がります。居眠り運転や集中力の低下にもつながります。

以下のセルフチェックをしてみましょう。

STOP-Bangテスト(3つ以上で要注意)

S (Snore)	いびきをかく
T (Tired)	日中に眠くなる
O (Observed)	呼吸が止まると言われた
P (Pressure)	高血圧の薬を飲んでいる
B (BMI)	30 以上
A (Age)	50 歳以上
N (Neck)	首が太い (男 43cm / 女 41cm 以上)
G (Gender)	男性



「もしかして?」と思った方は、一度医療機関で相談してみることをおすすめします。SASの診断は、夜間に指や鼻にセンサーを装着して、呼吸や血中の酸素濃度、睡眠の深さなどを調べて行われます。簡易検査と精密検査があり自宅でできる検査もあります。

SASは自覚しにくい病気ですが、放置すれば命に関わることもあります。大切な人のためにも、まずはチェックしてみましょう。

東京都済生会中央病院

東京都港区三田1-4-17

(都営大江戸線「赤羽橋」駅 赤羽橋口から徒歩3分)



▼ホームページは
こちら



東京都済生会向島病院

東京都墨田区八広1-5-10

(京成押上線「京成曳舟」駅徒歩7分)



▼ホームページは
こちら



当社と社会福祉法人恩賜財団済生会支部東京都済生会は、お住まいの方の健康で安全・安心な生活の実現を図ることを目的とした包括連携協定を締結しています。

カーメスト武蔵小金井

電気自動車（EV）をもっと身近に！

大人も子どもも楽しめる体験型イベント開催

国内外主要メーカーのEVが集結する試乗・展示会をはじめ、コミュニティサロンでのミニソーラーカー工作ワークショップやサイエンス実験ショーなど、楽しいコンテンツをたくさん用意しております！

この機会にぜひ、EVの魅力を体験してみませんか？



日時 令和7年10月18日（土）、19日（日）
各日10時～16時（予定）

会場 カーメスト武蔵小金井
小金井市本町4-7-33

アクセス JR中央線「武蔵小金井」駅 徒歩15分
JR中央線「武蔵小金井」駅 バス約9分「本町住宅」バス停徒歩2分

イベントの詳細はこちら



（当社HP）

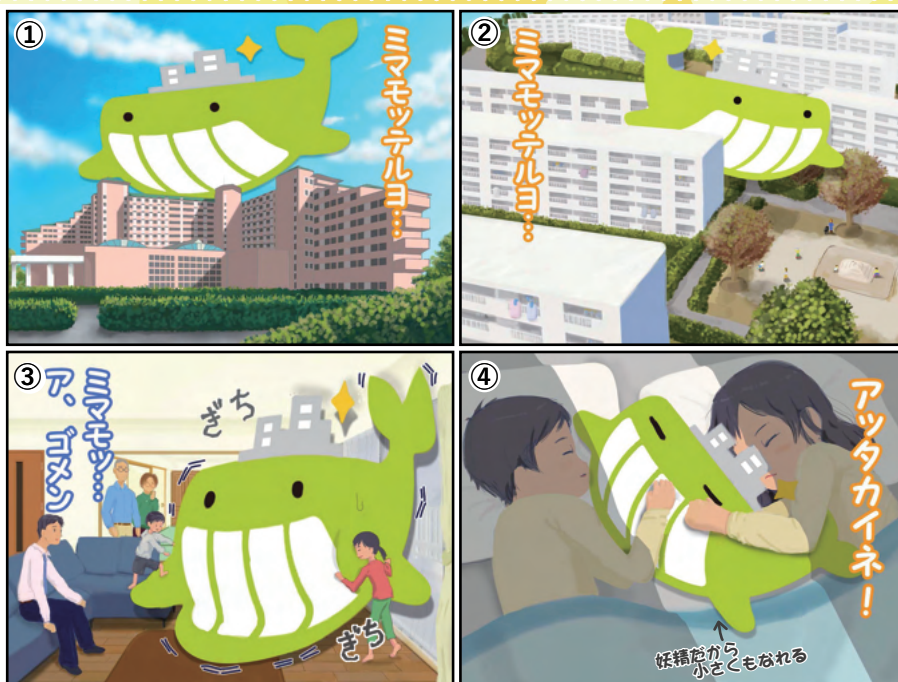
お問い合わせ先

12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①までお問い合わせください。



ユトジラでアートコンテスト

当社は、『ひとと、くらしをあったかく』をテーマに、ユトジラが登場する4コマ漫画の社内コンテストを実施しました。上位入賞者の作品を紹介します。



或るユトジラの日

ユトジラのちょっとおつちよこちよい、だけどあったかい。或る一日を想像して描いてみました。

JKK子育て応援宣言

当社は、子育てしやすい間取り・設備の住宅の提供や、地域と連携した子どもの居場所づくりなど、これからも子育て世帯を応援する取組を積極的に進めていきます！

未来の主役である子どもたちがのびのびと成長するには、地域のあたたかい見守りが欠かせません。子どもの笑顔あふれる住環境づくりに、ご理解・ご協力をお願いいたします。



子育て応援住みかえ登録制度が新しくできました！

10月31日～
申し込み開始！

子育て応援住みかえ登録制度とは

JKK住宅にお住まいの子育て世帯が、出産や子どもの成長に伴い、現在お住まいの住宅内で広い間取りへ住み替えを希望する場合、ご希望条件を当社に**事前登録**していただき、あき家が発生次第、優先的に住替先の住戸をご案内する制度です。

対象世帯

- JKK住宅の同じ部屋に**3年以上**お住まいで、申込時点で**満18歳未満の子がいる世帯**（妊娠している方がいる世帯も含む）
- 申込時点及び住替先住戸の賃貸借契約時点において、家賃等の滞納がない世帯

住替先としてお申し込みできる住戸

- 同じ住宅内で、現在お住まいの住戸より広い間取りの住戸

1K・1R・1DK<1LDK<2K・2DK<2LDK<3K・3DK<3LDK<4DK<4LDK

→ 広い

※ 現在お住まいの住戸及び住替先の住戸は、2DK+Sなどのプラス以降のアルファベットは考慮せず、「2DK」などの間取りでお考えいただけます。

※ 一部の住宅ではご利用いただけません。

<例>

現在、2DKにお住まいの方は、同じ住宅の2LDK以上の住戸にお申し込みできます。

お申し込み方法

当社ホームページよりお申し込みください。

※窓口センターや各住宅の管理事務所ではお申込みを承っておりません。

JKK東京ホームページ
はこちら ▶



お問い合わせは

子育て世帯住まい相談専用ダイヤル:03-3498-9068

営業時間/月～土 9:30～17:00(日・祝休)

「近居であんしん登録制度」が WEB申込みできるようになります！



10月31日から、当社ホームページからWEB申込みができるようになります。是非ご利用ください！

お問い合わせ:03-3409-2244

営業時間/月～土 9:30～17:00(日・祝休)

JKK東京ホームページはこちら ▶



<近居であんしん登録制度を一部見直しました>

- ・ご利用にあたっては、他のJKK住宅への住み替えとなります。
(同じ住宅内での住み替えはできません。)

※制度のご利用については条件がありますので、事前に当社のホームページをご確認くださいようお願いいたします。

あつまれ! JKKキッズ



りっぴ
2歳の誕生日おめでとう！



anu
今2歳7ヶ月です。

公式Instagramで
おもしろ遊具や
団地のイベント情報を発信中！

フォロー
してね！

JKK東京
公式Instagram



冬に向けてエアコンの準備を！

これからの時期、朝晩は冬の到来を感じさせるような冷え込みになることがあります。

このため、11月の少し肌寒くなってきた頃から試運転をしておきましょう。

夏が終わって運転を停めていたエアコンを再び作動させる際には、故障によりすぐに使用できなかったり、ホコリっぽい、異臭がするといった不具合が起きることがあります。

快適にお住まいいただけるよう、冬本番を迎える前に試運転やエアコンフィルターの清掃を行うことと、室外機周辺に障害物がないことの確認をおすすめいたします。

試運転の結果、当社が設置しているエアコンに不具合がある場合には早めのご連絡をお願いいたします。

試運転方法の例

- ① 電源プラグをコンセントに挿し込みます。
(長期間挿しっぱなしの場合は一度抜いてホコリを落としましょう)
- ② リモコンの電池が切れていないか、液晶はきちんと表示されるか確認します。
- ③ 運転モードを「暖房」として設定温度を一番高くして、出てくる風が温風になってから10分ほど運転し、温かい風がきちんと出てくるか確かめます。
続けて30分ほど経過したのちに、運転中に聞き馴れない音や不快な臭いなどが発生しないかも気をつけましょう。
- ④ 次の症状は故障の可能性があります。当社が設置しているエアコンの場合は当社にご連絡ください。

- 温風がでない。
- 異音、異臭がする。
- 異常を示すランプが点灯している。



※お客さまがご自身で購入・設置されたエアコンの修理は、当社では対応できませんので、購入された販売店、メーカー等にお問い合わせください。

※試運転の方法は機種により異なることがあります。詳しくは「取扱説明書」をご確認ください。

※エアコンフィルターの清掃は定期的に行いましょう。(フィルターがホコリ等で目詰まりしていると、風量が低下して、部屋が暖まりにくくなり、電気代が余計にかかります。)

障がいのある方を対象とした 駐車場使用料の減額制度について

当社では、JKK住宅の有料駐車場賃借人又は同居者の方が、対象となる障がいの程度に該当し、世帯の所得月額が一定水準以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場月額使用料を10%減額する制度を令和5年12月から導入しております。

詳しくは、管理事務所に申請のご案内書類を用意しておりますので、ご確認いただき、申請書類は管理事務所にご提出ください。



← 制度の詳細は
ホームページをご確認ください



3つの調査で、くらしをよりよく

とうけい

ちょうさ

統計調査

国が実施する調査です



センサスくん



みらいちゃん



家計が見える

かけいちょうさ

家計調査

家庭のお金がどのように使われているかを明らかにします。



雇用が見える

ろうどうりよくちょうさ

労働力調査

人々が働いている状況、失業の状況などを明らかにします。



物価が見える

こうりぶつかとうけいちょうさ

小売物価統計調査

モノやサービスの価格の変化などを明らかにします。消費者物価指数の基になります。



1か月分の食費はいくら？



どれくらいの人仕事をしてるの？



だいこんは何月が安いのかしら？



たまには映画でも見ようかな。



昔に比べて働く女性、増えたよね。



物価が高い県と低い県の差はどのくらい？

答えは？



<https://www.stat.go.jp/>

統計局

◀くわしい情報はここから

※一部の機種・アプリでは読み取れない場合があります

統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。



インターネットでの回答が可能です



皆様の個人情報は厳重に保護されます



統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください



調査の結果は、暮らしをより良くする様々な取り組みに活かされています



総務省統計局・都道府県

JKK住宅家賃等の支払いには 振替口座の登録が必要です

口座振替 お手続き 方法

①用紙に記入

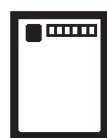


②銀行に提出



③通知が届く

※振替開始月初旬



④振替開始

※当月分毎月7日引落し



※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問合せください。

利用可能機関やお手続き方法は、お電話またはホームページでもご確認いただけます



お問合せ先 12ページ「JKK東京 お客さまセンター」電話番号①まで

HPアドレス <https://www.to-kousya.or.jp/>

← 二次元コードを読み取ると口座振替に関するページがひらきます。



「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

月曜日及び休日の翌日は、電話が混み合い、つながりにくい状態となる場合があります。
お急ぎでない方は、別の日にご利用ください。

受付時間 午前 9 時～午後 6 時（土・日・祝日・年末年始を除く）

①各種お手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談



0570-03-0031

03-6279-2962



②修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、断水、入居者の安否に
関わる緊急のご連絡は **24 時間 365 日対応**



0570-03-0032

03-6279-2963



- ・ナビダイヤルは、各携帯電話事業者が提供する無料通話や通話料定額プランの対象外です。また、使用している回線・端末によって通話料が異なります。料金ガイダンスもしくはナビダイヤルのホームページをご確認ください（ナビダイヤルに発信後、冒頭に流れる料金ガイダンス中については通話料は発生しません）
- ・「居住者コード」をお伝えいただくと、お問い合わせに要する時間が短縮されます。

各種お知らせや、
お手続き・修繕に
関する『よくある
ご質問』はこちら



東京都カスタマー・ハラスメント防止条例 って知っていますか？

人格を否定する
言動

電話等での拘束、
わいせつな言動

長時間の居座りや
つきまとい

SNS での
精神的な攻撃や中傷

こうした行為で**就業者の就業環境を害すると、カスハラに該当する可能性**があります。

このほか、就業者への身体的・精神的な攻撃、威圧的言動、土下座の要求、執拗な（継続的な）言動や差別的・性的言動、就業者個人への攻撃や嫌がらせ、過度な商品交換・金銭補償・謝罪・その他不可能な行為や抽象的な行為の要求もカスハラに該当すると考えられます。



TOKYO ノーカスハラ
支援ナビ



東京都 産業労働局 雇用就業部 労働環境課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
東京都庁第一本庁舎21階